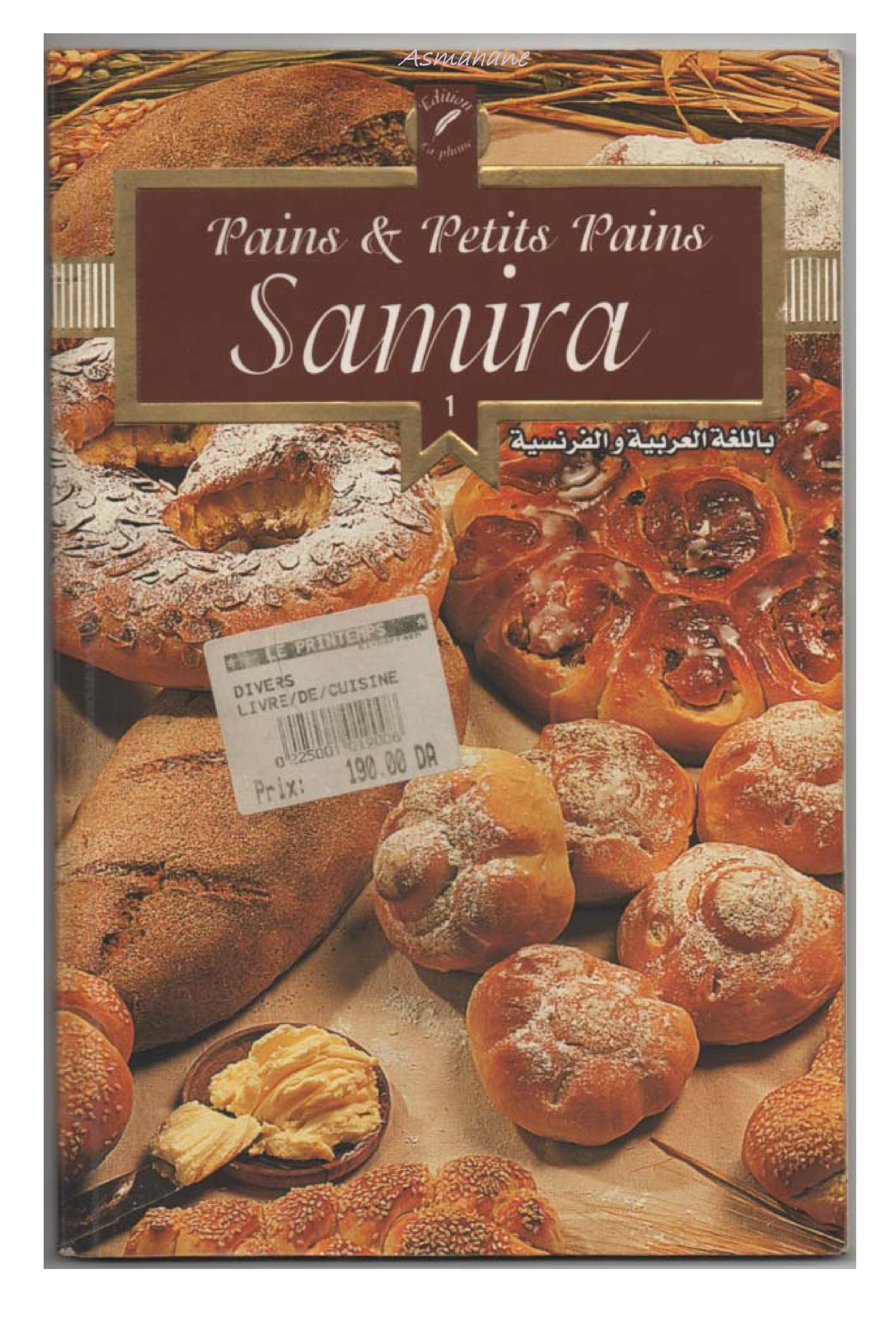

Asmahane
Edition
Pains & Petits Pains
Samira
1
باللغة العربية والفرنسية
LE PRINTEMPS
DIVERS
LIVRE/DE/CUISINE
190.00 DA
Prix:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| 23 | 25 | 27 | 29 | 31 |
| 33 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| 43 | 45 | 47 | 49 | 51 |
| 53 | 55 | 57 | 59 | 61 |



# Sommaire

Asmahane



# Pain aux Herbes

### INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/4 c a café d'améliorant
- 1/2 c à soupe de sel
- 60 g de beurre fondu
- 1/2 litre de lait tiède
- 1 c à soupe de sucre cristallisé
- 1 c à soupe d'origan (Zaatar)
- 1 c à soupe de fines herbes

**Pour la décoration :**

- 20 g d'origan
- 20 g de fines herbes
- 1 jaune d'œuf

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, le sel, l'améliorant et le beurre fondu.

2- Diluer la levure dans un peu de lait tiède sucré.

3- Incorporer la levure, l'origan et les fines herbes à la préparation à base de farine et pétrir en ajoutant du lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Laisser lever pendant 30 mn environ.

4- Former des boules de la grosseur d'une mandarine et dans un moule rond beurré ; disposer régulièrement 2 couches de boules en donnant la forme d'une marguerite.

5- A l'aide d'un pinceau ; badigeonner la boule centrale avec le jaune d'œuf et la parsemer d'origan et de fines herbes.Laisser lever pendant 15 mn environ.

6- Faire cuire au four à 180° jusqu'à ce que le pain soit bien doré.

# خبز بالأعشاب

### المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1/2 ملعقة كبيرة ملح
- 60غ زبدة ذائبة
- 1/2 لتر حليب دافئ
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق
- 1 ملعقة كبيرة زعتر
- 1 ملعقة كبيرة أعشاب

**للتزيين :**

- 20غ زعتر
- 20غ أعشاب رقيقة متنوعة
- 1 صفار حبة بيض

### كيفية التحضير

1- في إناء أخلطي الفرينة، محسن الخبز، الملح و الزبدة الذائبة.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ و السكر.

3- أضيفي الخميرة إلى الفرينة مع الزعتر و الأعشاب، ثم إعجني بالحليب حتى تتحصلي على عجينة متماسكة و طرية، اتركيها تخمر لمدة 30 دقيقة.

4- شكلي من العجينة كريات صغيرة بحجم حبة مندرين، رتبيها على طبقتين في صينية مستديرة مدهونة بالزبدة بحيث كل طبقة تتشكل من كرية في الوسط و الباقي مرتب ترتيبا دائريا حولها.

5- بواسطة ريشة نقية ادهني كرية العجينة الوسطى بصفار البيض و ذرذري عليها الزعتر و الأعشاب و اتركيها تخمر لمدة 15 دقيقة.

6- ادخليها لتطهى في فرن درجة حرارته 180° حتى تكسب اللون الذهبي.




# Pain Ficelle

## INGREDIENTS

- 150 g de farine (SIM)
- 200 g de beurre fondu
- 1/2 c à café de sel
- 1/2 c à soupe de levure de boulanger
- 1/4 c à café d'améliorant
- 1/4 de litre d'eau tiède
- 1 c à soupe de sucre cristallisé

**Pour la décoration :**

- 1 jaune d'œuf
- 50 g de grains d'anis noir ( sanoudj)
- 50 g de grains de sésame (djeldjelan)

## PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine, le sel, le beurre fondu et l'améliorant et bien pétrir le tout.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède sucrée.

3- Ajouter le mélange obtenu à la farine et mouiller petit à petit avec de l'eau tiède, jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.

4- Laisser lever pendant 30 mn.

5- Former des petites boules de la grosseur d'un œuf.

6- Rouler chaque boule pour obtenir des boudins de 40 cm de long et de 2 cm de diamètre. Les mettre sur une tôle beurrée et à l'aide d'un pinceau les badigeonner de jaune d'œuf, puis saupoudrer de grains d'anis noir (sanoudj) ou de grains de sésame (djeldjelan) selon le goût.

7- Laisser lever pendant 15 à 20 mn.

8- Faire cuire au four à 180° jusqu'à ce que les ficelles soient bien dorées.

# خبز الفيسال

## المقادير

- 150غ فرينة ( سيم )
- 200غ زبدة ذائبة
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/4 ملعقة صغيرة محسّن الخبز
- 1/4 لتر ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق

**للتزيين :**

- 1 صفار حبة بيض
- 50 غ سانوج (حبة سوداء)
- 50غ جلجلان (سمسم )

## كيفية التحضير

1- في إناء (جفنة ) ضعي الفرينة و الملح و الزبدة الذائبة و المحسن و أخلطي الكل جيدا.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ و السكر.

3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة و بلّلي تدريجيا بالماء الدافئ و أعجني جيدا حتى تتحصلي على عجينة طرية و خفيفة.

4- أتركي العجينة تخمر لمدة 30 دقيقة.

5- كوني كريات حجمها حجم حبة بيض كبيرة و اتركيها على حدى.

6- شكلي حرابيش رقيقة طولها 40 سم و ضعيها في صينية مدهونة بالزبدة ثم بواسطة ريشة نقية إطلي صفار البيض على الفيسال ثم ذرذري عليه السانوج أو الجلجلان (حسب الذوق ).

7- اتركيه يخمر مدة 15 دقيقة إلى 20 دقيقة.

8- ادخليه في فرن درجة حرارته 180° حتى يصير لونه ذهبيا.




# *Pain de Seigle*

## INGREDIENTS

- 50g de farine (SIM)
- 200 g de farine de seigle
- 4 c à soupe d'huile
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c à café de sel
- 1/4 c à café d'améliorant
- 2 c à soupe de sucre cristallisé
- 1/2 litre d'eau tiède

## PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine de seigle, la farine SIM, l'huile, le sel et l'améliorant.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède sucrée.

3- Ajouter la levure à la farine, et bien pétrir en ajoutant de l'eau petit à petit pour obtenir une pâte molle.

4- Partager la pâte en 2 morceaux. Former 2 pains ronds et longs.

5- Les mettre sur une tôle beurrée et les saupoudrer de farine de seigle. Laisser lever pendant 30mn.

6- Faire cuire au four à 180° jusqu'à obtention d'une couleur marron.

# خبز الشعير

## المقادير

- 50غ فرينة (سيم)
- 200غ فرينة الشعير
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن الخبز
- 2 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 1/2 لترماء دافئ

## كيفية التحضير

1- في إناء ضعي فرينة الشعير و الفرينة و الزيت، الملح و محسن الخبز.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ و السكر.

3- أضيفي الخميرة إلى الفرينة و اعجني بإضافة الماء حتى تتحصلي على عجينة لينة.

4- قسمي العجينة إلى قسمين، اعطي إحداهما شكل دائري و الأخرى شكل متطاول.

5- ضعيهما على صينية مدهونة بالزبدة و ذرذري على كل خبزة فرينة الشعير و اتركيهما تخمر لمدة 30 دقيقة.

6- أدخليهما لتطهى في فرن ساخن درجة حرارته 180° حتى يصبح لونهما بنيا.

# Pain en Boule aux raisins secs

### INGREDIENTS

- 400 g de farine (SIM)
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c à café d'améliorant
- 1/2 c à café de sel
- 3 c à soupe de sucre cristallisé
- 60 g de beurre fondu
- 1/2 litre de lait tiède
- 3 œufs

**Pour la décoration :**

- 100 g de raisins secs
- 30 g de beurre fondu

### PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine, l'améliorant, le sel et le sucre.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.

3- Ajouter la levure à la farine, puis le beurre fondu et les œufs. Pétrir avec le lait tiède pour obtenir une pâte souple et homogène, puis laisser lever pendant 30 mn.

4- Mélanger les ingrédients de décoration (beurre fondu et raisins secs ).

5- Avec la pâte obtenue, former des petites boules de la grosseur d'un œuf et les tremper dans le mélange.

6- Remplir un moule (mouskoutchou) graissé, avec 2 couches de boules et laisser lever pendant 20 mn.

7- Faire cuire au four à 180° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبز مركب بالكريات و العنب الجاف

### المقادير

- 400غ فرينة (سيم )
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 60غ زبدة ذائبة
- 1/2 لتر حليب دافئ
- 3 بيض

**للتزيين :**

- 100غ عنب جاف (زبيب)
- 30غ زبدة ذائبة

### كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة، المحسن، الملح و السكر.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ.

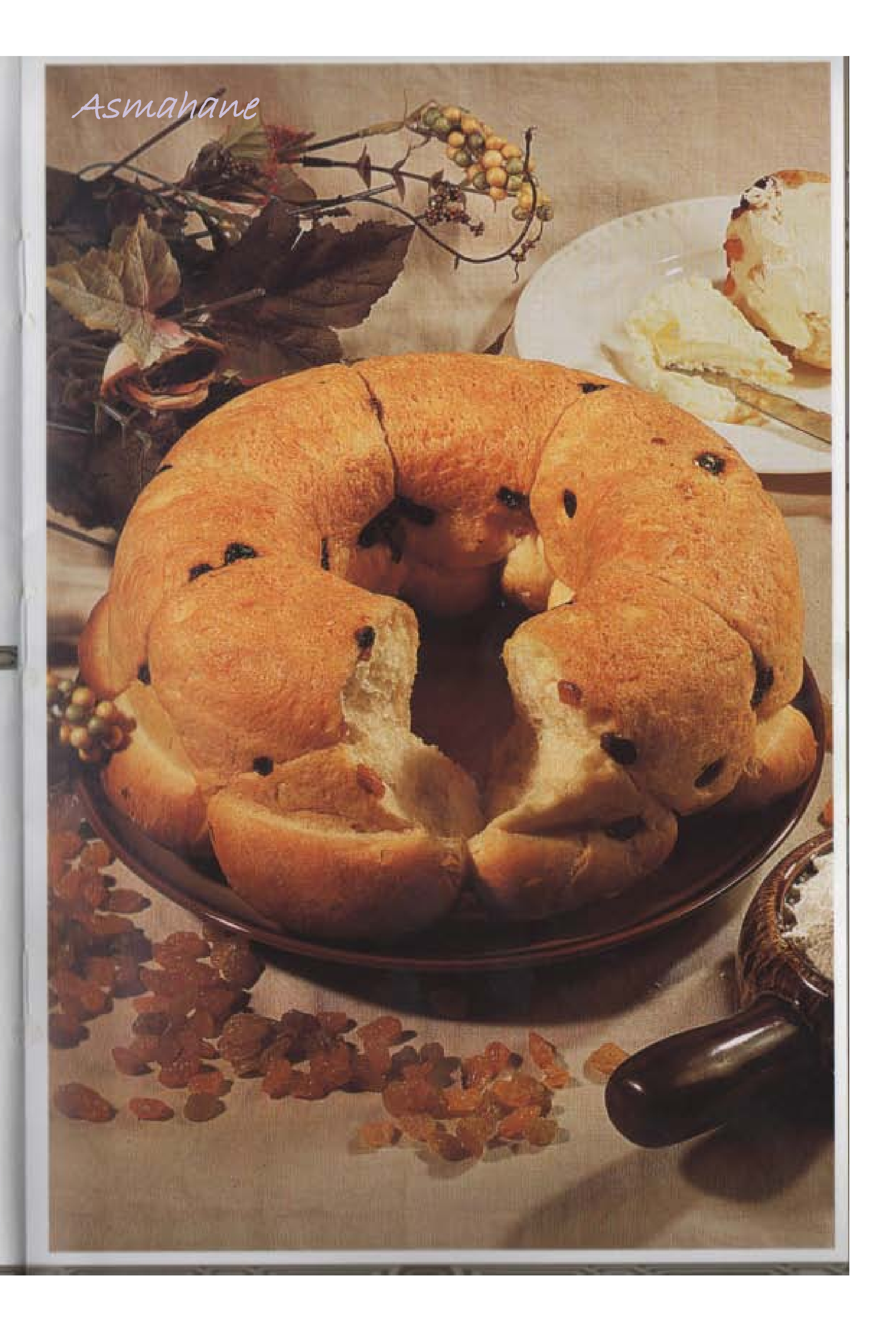
3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة، ثم أضيفي الزبدة الذائبة و البيض أعجني بالحليب الدافئ حتى تتحصلي على عجينة متجانسة و طرية اتركيها تخمر لمدة 30 دقيقة.

4- أمزجي مقاديرالتزيين المشار إليها لتتحصلي على خليط متجانس من الزبدة الذائبة و الزبيب.

5- شكلي من العجينة كريات بحجم حبة بيض، و اغطسيهم داخل الخليط.

6- قومي بملئ مول كعك (الموسكوتشو) مدهون بالزبدة بطبقتين من الكريات و اتركيها تخمر مدة 20 دقيقة.

7- ضعيها في فرن ساخن درجة حرارته 180° و اتركيها تطهى حتى تكسب اللون الذهبي.






# Escargots aux raisins secs

## INGREDIENTS

- 300 g de farine (SIM)
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c à café de sel
- 1/4 c à café d'améliorant
- 2 œufs
- 1/2 litre d'eau tiède
- 4 c à soupe de poudre de lait
- 4 c à soupe de sucre cristallisé
- 50 g de beurre fondu

**La farce :**

- 100 g de raisins secs
- 50 g de noix moulues
- 100 g de beurre ramolli
- 50 g de sucre glace

**La décoration :**

- 1 jaune d'œuf
- 20 g de sucre glace
- 4 c à soupe d'eau

## PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine, l'améliorant, la poudre de lait, le sucre, le sel et le beurre fondu.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.

3- Ajouter la levure à la préparation à base de farine. Ajouter ensuite les œufs battus, bien pétrir avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laisser lever pendant 30 mn.

4- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte pour obtenir un rectangle de 40 cm de long, de 25 cm de large et de 2 mm d'épaisseur. A l'aide d'un couteau, tartiner la surface avec le mélange composé de beurre ramolli et de sucre glace, saupoudrer les raisins secs et les noix moulues.

5- Rouler la pâte sur elle-même dans le sens de la longueur et former un cigare. Couper des tranches d'environ 2 cm de large avec un couteau bien aiguisé.

6- Sur une tôle beurrée disposer les tranches côte à côte, en rond : les coutures vers l'intérieur.

7- A l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface avec le jaune d'œuf et laisser lever pendant 20 mn.

8- Faire cuire au four à 180° pour qu'elles soient bien dorées et à point.

9- Préparer le glaçage : faire chauffer le lait et le sucre dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissous et que le mélange commence à bouillir.

10- A l'aide d'une cuillère en bois, décorer le pain avec le glaçage, après qu'il ait refroidi.

# حلزونيات بالعنب الجاف

## المقادير

- 300غ فرينة (سيم)
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 2 بيض
- 1/2 لتر ماء دافئ
- 4 ملاعق كبيرة غبرة حليب
- 4 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 50غ زيدة ذائبة

**للحشو :**

- 100غ عنب جاف (زبيب)
- 50غ جوز مرحي
- 100غ زيدة طرية
- 50غ سكر ناعم

**للتزيين :**

- 1 صفار بيض
- 20غ سكر ناعم
- 4 ملاعق كبيرة ماء

## كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة، المحسن، غبرة الحليب، السكر، الملح و الزيدة الذائبة.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ.

3- اضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة ثم اضيفي البيض و اعجني بالماء الدافئ جيدا حتى تتحصلي على عجينة لينة و رطبة و اتركيها ترتاح مدة 30 دقيقة.

4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ابسطي العجينة على شكل مستطيل طوله 40 سم و عرضه 25 سم و سمكه 2 ملم ، ثم بواسطة سكين اطلي سطح العجينة بالخليط المتكون من الزيدة الطرية و السكر الناعم و ذرذري عليها الزبيب الجاف و الجوز المرحي.

5- أديري ( لفّي ) العجينة على شكل سيجار و قطعي دوائر سمكها 2 سم.

6- على صينية مدهونة بالزيدة و مرشوشة بالفرينة رتبي الحلزونيات جنبا إلى جنب على شكل دائري بحيث تكون الأطراف موجهة للداخل.

7- بواسطة ريشة نقية، إطلي الحلزونيات بصفار البيض و اتركيها تخمر مدة 20 دقيقة.

8- ادخليها في فرن للطهي درجة حرارته 180° حتى يصبح لونها ذهبيا.

9- قومي بتحضير القلاساج (الطلاء) و ذلك بتسخين الحليب و السكر في قدر حتى تتحصلي على خليط متجانس و متثاقل نوعا ما.

10- بواسطة ملعقة خشبية نقوم بتزيين الخبز الحلزوني بعد أن يبرد بالطلاء.





# Pain aux Amandes effilées

### INGREDIENTS

- 400 g de farine (SIM)
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c à café d'améliorant
- 1/2 c à café de sel
- 3 c à soupe de sucre cristallisé
- 1/2 litre d'eau tiède

**La farce :**

- Raisins secs
- Amandes ou noix moulues

**Pour la décoration :**

- 1 œuf
- 200 g d'amandes effilées

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, le sel, le sucre et l'améliorant.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.

3- Ajouter la levure à la farine et pétrir en ajoutant de l'eau tiède progressivement, jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Laisser lever pendant 25 mn.

4- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte à 2 mm d'épaisseur, puis saupoudrer dessus les raisins secs et les amandes ou noix moulues.

5- Enrouler la pâte sur elle-même de façon à obtenir un cigare, ensuite faire rejoindre les deux extrémités au milieu pour former un grand B majuscule.

6- A l'aide d'un pinceau badigeonner le pain avec l'œuf, parsemer d'amandes effilées et laisser lever pendant 20 mn.

7- Faire cuire le pain au four à 200° jusqu'à ce qu'il soit doré.

8- Dès sortie du four, les saupoudrer de sucre glace.

# خبز باللوز المنسل

### المقادير

- 400غ فرينة (سيم)
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 1/2 لتر ماء دافئ

**الحشو :**

- عنب جاف (زبيب)
- لوز أو جوز مرحي

**للتزيين :**

- 1 بيضة
- 200غ لوز منسل

### كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة و الملح و السكر و المحسن.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ.

3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة و اعجني بالماء الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية و خفيفة و اتركيها تخمر مدة 25 دقيقة.

4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة أبسطي العجينة بسمك 2 ملم ثم ذرذري عليها الزبيب الجاف و اللوز أو الجوز.

5- لفي العجينة على شكل سيجار، ثم إجلبي أطرافها نحو الداخل ثم أعطي لها شكل حرف (B) باللغة اللاتينية.

6- إدهني الخبز بالبيضة و ذرذري عليه اللوز المنسل، و اتركيه يخمر مدة 20 دقيقة.

7- ادخلي الخبز للطهي في فرن درجة حرارته 200° حتى يكسب اللون الذهبي.

8- فور خروجه من الفرن ذرذري عليه السكر الناعم.



# Pain aux Grains de fenouil et à l'anis

**INGREDIENTS**

- 200 g de farine (SIM)
- 2 c à soupe de sucre cristallisé
- 1 c à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c à café d'améliorant
- 1 c à soupe d'anis
- 1 c à soupe de grains de fenouil
- 4 c à soupe d'huile
- 1/2 litre d'eau tiède
- 1 sachet de safran

**Pour la décoration :**

- 1 œuf
- 20 g de grains de fenouil

**PREPARATION**

1-Dans une terrine mettre la farine, le sucre, le safran, l'améliorant, les grains de fenouil, l'anis, le sel et l'huile.
2-Diluer la levure dans un peu d'eau tiède.
3-Ajouter la levure à la farine et bien pétrir en ajoutant de l'eau, jusqu'à obtenir une pâte souple. Laisser lever pendant 25 mn.
4-Détacher un morceau de pâte de la grosseur d'un œuf et le laisser à part.
5- Avec le reste de la pâte, former une grosse boule et la disposer dans un moule rond beurré.
6-Faire un boudin avec la petite boule et former un nœud, puis le placer sur le dessus de la pâte.
7- A l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus avec l'œuf.
8-Décorer toute la surface avec les grains de fenouil, sauf le nœud. Laisser lever pendant 20mn.
9-Faire cuire au four à 200° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبز بحبة حلاوة و حبة البسباس

**المقادير**

- 200غ فرينة (سيم)
- 2 ملاعق كبار سكر مسحوق
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1 ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- 1 ملعقة كبيرة حبة البسباس
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1/2 لتر ماء دافئ
- 1 كيس زعفران

**للتزيين :**

- 1 حبة بيض
- 20غ حبة البسباس

**كيفية التحضير**

1- في إناء ضعي الفرينة و السكر و الزعفران ، المحسن ، حبة البسباس، حبة الحلاوة، الملح و الزيت.
2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ.
3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة و أعجني با ستعمال الماء حتى تتحصلي على عجينة طرية و اتركيها تخمر لمدة 25 دقيقة.
4- انزعي من العجينة قطعة صغيرة بحجم البيضة و اتركيها على حدى.
5- اعطي للعجينة الكبيرة شكل كرة و ضعيها في صينية مستديرة الشكل مدهونة بالزبدة.
6- شكلي من كرية العجينة الصغيرة حربوش و اعقدي وسطها ثم ضعيها على الخبزة.
7- بواسطة ريشة نقية، اطلي الخبز المتحصل عليه بالبيض .
8- خذي حبة البسباس و زيني بها مساحة الخبز ما عدا العقدة و اتركيها تخمر مدة 20 دقيقة.
9- ادخليها تطهى في فرن ساخن درجة حرارته 200° حتى تكسب اللون الذهبي.




# Pain Tressé

### INGREDIENTS

- 200 g de farine (SIM)
- 1/2 c à soupe de levure de boulanger
- 1/4 c à café d'améliorant
- 1/2 c à café de sel
- 2 œufs
- 1/2 litre d'eau tiède
- 1 c à café de sucre cristallisé
- 4 c à soupe d'huile

**Pour la décoration :**

- 1 œuf
- 100 g de grains de sésame

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, le sel, l'améliorant et l'huile.

2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède sucrée.

3- Ajouter la levure à la farine, puis les œufs et bien pétrir en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène, laisser lever pendant 30 mn.

4- Partager la pâte en 3 morceaux d'égale grosseur. Former des boudins de 30 cm de long et de 3 cm de grosseur.

5- Placer ces boudins côte à côte et former une tresse.

6- Mettre la tresse sur une tôle beurrée puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus avec l'œuf et parsemer de grains de sésame, laisser lever pendant 20 mn.

7- Faire cuire au four à 180° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبز الظفيرة

### المقادير

- 200غ فرينة (سيم)
- 1/2 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 2 بيض
- 1/2 لتر ماء دافئ
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت

**للتزيين :**

- 1 بيضة
- 100غ جلجلان

### كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة، الملح، المحسن و الزيت.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ مع السكر.

3- أضيفي الخميرة المذابةإلى الفرينة، ثم أضيفي البيض واعجني جيدا بالماء الدافئ حتى تتحصلي على عجينة متماسكة و طرية و اتركيها تخمر مدة 30 دقيقة.

4- قسمي العجينة المتحصل عليها إلى 3 قطع متساوية و شكلي من كل قطعة حريوش لتتحصلي على 3 حرابيش طولها 30 سم و سمكها 3 سم.

5- ضعي الحرابيش جنبا إلى جنب و شكلي بها ظفيرة.

6- ضعي الظفيرة في صينية مدهونة بالزبدة ثم بواسطة ريشة اطليها بالبيض ثم ذرذري عليها الجلجلان و اتركيها تخمر لمدة 20 دقيقة.

7- ادخليها للطهي داخل فرن ساخن درجة حرارته 180° حتى يصبح لونها ذهبيًا.

sim

# Pain aux Fruits secs

### INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse d'abricots secs
- 100 g de fruits confits
- 50 g de cerises confites
- 2 c. à soupe d'eau de rose
- 2 c. à café de zeste de citron
- 2 c. à soupe de levure de boulanger
- 60 g de beurre fondu
- 1/4 c. à café d'améliorant
- 1/2 litre de lait tiède
- 1/2 c. à café de sel
- 1 œuf
- 1/4 tasse d'amandes effilées

**Pour la décoration :**

- 20 g de beurre fondu
- Sucre glace

### PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine, le sel, l'améliorant, le zeste de citron et le beurre fondu.

2- Diluer la levure dans un peu de lait tiède.

3- Ajouter la levure à la farine et pétrir avec de l'eau de rose et de lait tiède jusqu'à obtenir une pâte lisse. Laisser lever pendant 20 mn.

4- Sur un plan de travail enfariné et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir la pâte et former un carré de 25 cm de côté. Eparpiller les fruits et les amandes effilées sur le dessus.

5- Replier la pâte sur les fruits et former une boule.

6- A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, appuyer au milieu de la pâte dans le sens de la longueur de façon à obtenir un ovale.

7- Sur une tôle beurrée, mettre la pâte et à l'aide d'un pinceau badigeonner le dessus avec du beurre fondu. Laisser lever pendant 20 mn.

8- Faire cuire au four à 160° jusqu'à obtenir une couleur marron clair.

9- Dès sortie du four, saupoudrer d'une couche épaisse de sucre glace.

# خبز بالفواكه الجافة

### المقادير

- 500غ فرينة ( سيم)
- 1/2 كيلة زبيب جاف
- 1/2 كيلة مشمش جاف
- 100غ فواكه مصبرة
- 50غ كرز مصبر
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- 2 ملاعق صغيرة قشور ليمون
- 2 ملاعق كبيرة خميرة خبز
- 60غ زبدة ذائبة
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن الخبز
- 1/2 لتر حليب دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 بيض
- 1/4 كيلة لوز منسل

**للتزيين**

- 20غ زبدة ذائبة
- سكر ناعم للرش

### كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة ، الملح ،محسن الخبز ،قشور الليمون و الزبدة الذائبة.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ.

3- أضيفي الخميرة المذابة الى الفرينة و اعجني بماء الزهر و الحليب الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية ، اتركيها تخمر لمدة 20 دقيقة.

4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة و بواسطة الحلال ابسطي العجينة و ضعي عليها كل الفواكه الجافة و المصبرة و اللوز المنسل.

5- اطوي العجينة على اثنين و شكلي كرة كبيرة.

6- بواسطة الحلال اضغطي على العجينة لاعطائها شكل بيضوي.

7- على صينية مدهونة بالزبدة ضعي العجينة و بواسطة ريشة قومي بدهنها بالزبدة الذائبة و اتركيها تخمر لمدة 20 دقيقة.

8- ادخلي الصينية في فرن متوسط الحرارة 160° حتى تكسب اللون البني الفاتح.

9- فور خروجها من الفرن ذرذري عليها السكر الناعم.





# Pain Couronne

### INGREDIENTS

- 300 g de farine (SIM)
- 1 c. à soupe de levure de boulanger
- 1/2 c. à café de sel
- 1/4 c. à café d'améliorant
- 50 g de beurre fondu
- 2 œufs
- 5 c. à soupe de sucre cristallisé
- 1/2 litre de lait tiède
- 1 c. à soupe de vanille.

**La farce :**

- 100 g de raisins secs
- 100 g de cerises confites coupées en 2
- 100 g de beurre ramolli

**Glaçage :**

- Jaune d'œuf
- 25 g de fondant ou :
- 200 g de sucre glace
- 5 C. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'eau de rose

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, la vanille, l'améliorant, le sucre cristallisé et le beurre fondu.

2- Diluer la levure dans un peu de lait tiède et de sucre.

3- Ajouter la levure à la farine, puis les œufs battu. Pétrir en ajoutant du lait tiède jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Laisser lever pendant 25 mn.

4- Sur un plan de travail enfariné, et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie étaler la pâte de façon à obtenir un rectangle de 45cm de long, 25cm de large et 2cm d'épaisseur.

5- Bien étaler la pâte avec le beurre ramolli, puis disposer dessus les raisins secs et les cerises confites.

6- Rouler la pâte sur elle-même et former un bracelet.

7- Mettre le bracelet sur une tôle beurrée, et à l'aide d'un pinceau, badigeonner le dessus avec le jaune d'œuf.

8- A l'aide d'un couteau aiguisé, inciser le bord extérieur tous les 4cm sur une longueur de 1 cm. Laisser lever pendant 20mn puis mettre à cuire au four moyen à 180° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

9- Dès sortie du four, décorer la couronne avec du fondant, ou avec du glaçage composé de sucre glace, eau et eau de fleur d'oranger, le tout cuit à feu doux jusqu'à ébullition pour obtenir un aspect fondant.

# خبز التاج

### المقادير

- 300غ فرينة ( سيم)
- 1ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 50غ زبدة ذائبة
- 2 بيض
- 5 ملاعق كبيرة سكر مسحوق
- 1/2 لتر حليب دافئ
- 1ملعقة صغيرة فانيليا

**للحشو**

- 100غ زبيب جاف
- 100غ كرز مصبر مقطع إلى نصفين
- 100غ زبدة طرية

**للتزيين**

- 1 صفار بيض
- 25غ فوندون أو:
- 200 غ سكر ناعم
- 5 ملاعق كبيرة ماء
- 1 ملعقة كبيرة ماء الزهر

### كيفية التحضير

1- في إناء ضعي الفرينة ،الملح ،الفانيليا ، المحسن ، السكر المسحوق و الزبدة الذائبة.

2- ذوبي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ و السكر.

3- أضيفي الخميرة المذابة الى الفرينة ثم أضيفي البيض المخفق و اعجني بالحليب الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية و اتركيها تخمر مدة 25 دقيقة.

4- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ،ابسطي العجينة بالحلال على شكل مستطيل 25 سم x 45 سم، سمكه 2 سم.

5- اطلي العجينة بالزبدة الطرية جيدا ثم ذرذري عليها الزبيب الجاف و الكرز.

6- اديري ( لفي ) العجينة على شكل حربوش بعد ذلك أعطي له شكل سوار.

7- ضعي سوار الخبز المتحصل عليه على صينية مدهونة بالزبدة ثم بواسطة ريشة اطليه بصفارالبيض.

8- بواسطة سكين حاد قومي بوضع فتحات على جوانب العجينة متباعدة فيما بينها ب 4 سم حيث طول كل فتحة 1 سم ،اتركيه يخمر لمدة 20 دقيقة ثم ادخليه في فرن درجة حرارته 180° حتى يكسب اللون الذهبي.

9- فور خروجه من الفرن زينيه بالفوندون أو الطلاء الذي تتحصلي عليه بمزج السكر الناعم و ماء الزهر و الماء حتى يغلي الكل على نار هادئة حتى يصبح كالفوندون.

# *Pain aux olives*

### INGREDIENTS

- 450 g de farine (SIM)
- 2 œufs
- 2 yaourts nature
- 1 C. à café de sel fin
- 2 sachets de levure chimique
- 50 g d'olives dénoyautées
- 1 oignon émincé
- 1 C. à café de grains d'anis vert
- 1/2 C. à café de grains d'anis noirs
- 1 jaune d'œuf pour garnir

### PREPARATION

1- Chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu' il soit translucide.

2- Couper les olives dénoyautées en petits morceaux, puis les faire bouillir au moins 3 trois fois, pour les dessaler.

3- Mettre la farine, les œufs, les yaourts, le sel et les arômes (grains d'anis noirs et verts) dans un grand bol et pétrir avec soin afin d'obtenir une pâte homogène et souple.

4- Ajouter les olives et les oignons, puis huiler un plat rond de 35 cm de diamètre et étaler la pâte en la badigeonnant avec le jaune d'œuf.

5- Tracer des losanges à l'aide d'un couteau.

6- Chauffer le four à 180 ° pendant 10 mn, enfourner le pain et laisser cuire pendant 20 mn environ, jusqu'à obtention d'une couleur marron.

# خبز بالزيتون

### المقادير

- 450غ فرينة (سيم)
- 2 بيض
- 2 ياغورت طبيعي
- 1 ملعقة صغيرة ملح رقيق
- 2 كيس خميرة كميائية
- 50غ زيتون بدون نواة
- 1 بصلة مهشمة
- 1 ملعقة صغيرة حبة حلاوة
- 1/2 ملعقة صغيرة سانوج
- 1 صفار بيضة للتزيين

### كيفية التحضير

1- هشمي البصل و حمصيه في مقلاة مع الزيت حتى يذبل.

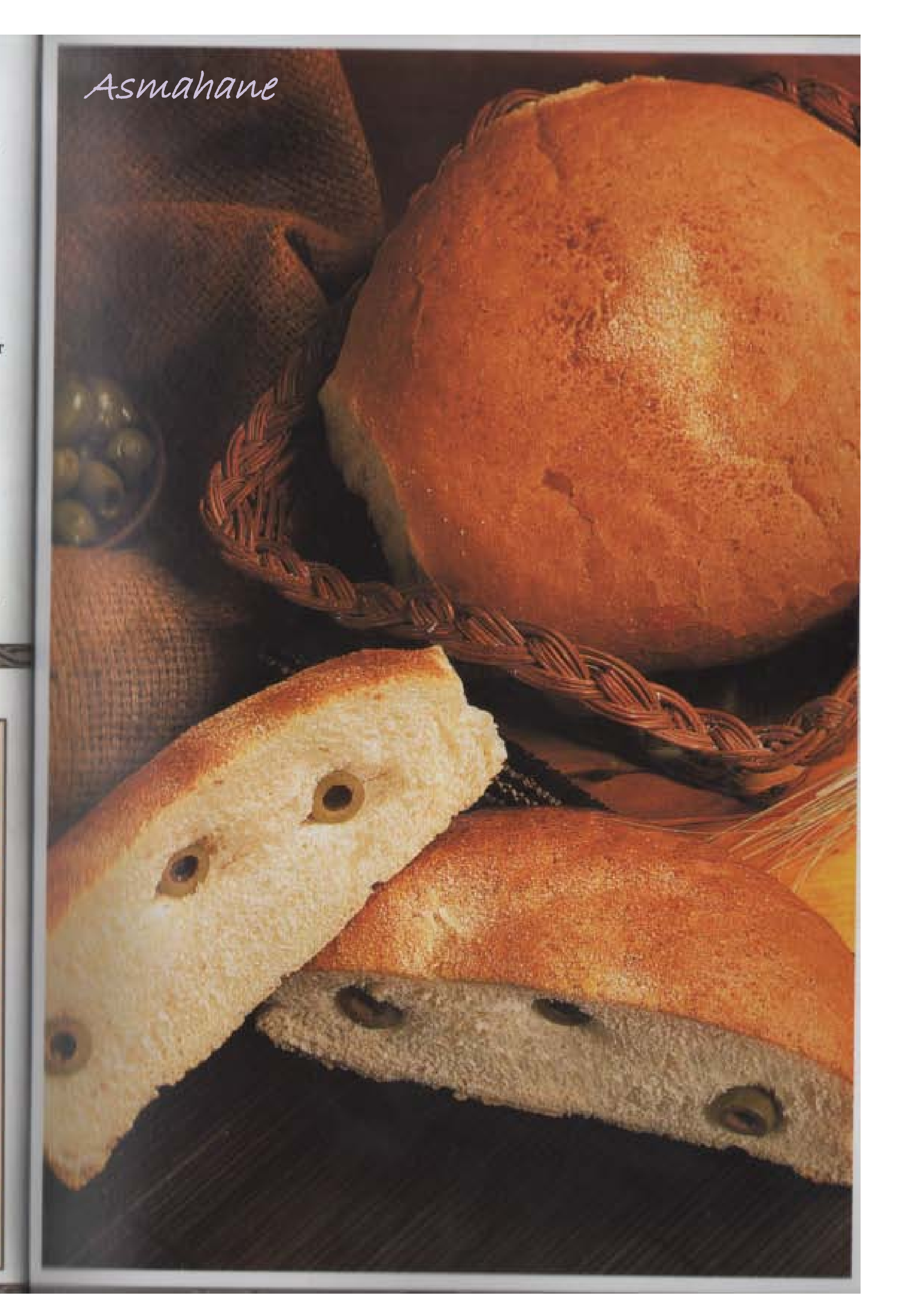
2- قطعي الزيتون إلى قطع صغيرة، ثم غليه في الماء الساخن عدة مرات (3 على الأقل) لينزع منه الملح.

3- في وعاء ضعي الفرينة ، البيض ، الياغورت الطبيعي ، الملح و النكهات (السانوج و حبة حلاوة) أخلطي الكل جيدا حتى تتحصلي على عجينة متجانسة و طرية.

4- أضيفي الزيتون و البصل ثم إدهني بالزيت مول دائري قطره 35 سم. إبسطي العجينة في المول و ادهني سطح الخبزة بصفار البيضة.

5- شكلي معينات على مساحة الخبزة بواسطة سكين.

6- سخني الفرن بدرجة حرارة 180° لمدة 10 دقائق ثم أدخلي الخبزة في الفرن لمد 20 دقيقة، إلى أن تكسب اللون البني.





# Pain Arabe

## INGREDIENTS

- 300 gr de semoule fine (SIM)
- 200 gr de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de levure de boulanger
- 1 C. à café de sel
- 1/4 C. à café de grains d'anis verts
- 1/4 C. à café de grains d'anis noirs

## PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la semoule, la farine et le sel. Faire une fontaine au milieu et verser la levure diluée dans de l'eau tiède.

2- Pétrir le tout en ajoutant petit à petit de l'eau tiède.

3- Ajouter les grains d'anis verts et noirs. Malaxer énergiquement, afin d'obtenir une pâte homogène et souple. Laisser reposer dans un endroit tempéré.

4- Reprendre la pâte et la pétrir à nouveau, puis la partager en 2 petites boules. Les aplatir un peu, puis trouer la surface à l'aide d'une allumette. Laisser lever une deuxième fois, puis enfourner jusqu'à obtenir une couleur brique.

# الخبز العربي

## المقادير

- 300غ دقيق رطب (سيم)
- 200غ فرينة (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة حبة حلاوة
- 1/4 ملعقة صغيرة سانوج

## كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء)، ضعي الدقيق و الفرينة و الملح. شكلي حفرة في الوسط و أفرغي عليها الخميرة المذوبة في قليل من الماء الدافئ.

2- اعجني جيدا بالماء الدافئ تدريجيا.

3- أضيفي إلى العجينة حبة حلاوة و السانوج و اعجني جيدا حتى تتحصلي على عجينة طرية و خفيفة ثم اتركيها تخمر في مكان دافئ.

4- أعيدي عجن العجينة مرة أخرى ثم قسميها إلى كريتين صغيرتين ابسطيهما قليلا و اثقبي مساحة كل خبزة بعود الكبريت و اتركيهما تخمر مرة ثانية، بعد ذلك ادخليهما في الفرن إلى أن تكسب اللون الآجوري.

Asmahane



# Khobz Tabouna

## INGREDIENTS

- 600 g de semoule fine (SIM)
- 400 g de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de levure de boulanger
- 1 C. à café de sel
- Eau tiède

## PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, la semoule et le sel. Faire une fontaine au milieu, puis verser la levure de boulanger diluée dans de l'eau tiède sucrée.

2- Ajouter de l'eau tiède patit à petit et pétrir la pâte afin d'obtenir une pâte homogène et souple.

3- Couvrir ensuite la pâte avec une serviette et laisser lever pendant 2 heures, dans un endroit tempéré.

4- Reprendre ensuite la pâte, la pétrir de nouveau et former des petites boules de pâte que vous abaisserez à une épaisseur de 2 cm et à un diamètre de 18 à 20 cm.

5- Couvrir et laisser encore reposer pendant 1 heure.

6- Badigeonner ensuite des deux côtés avec du lait et faire cuire sur une Tabouna.

Remarque : ce genre de pain peut aussi être cuit au four.

# خبز الطابونة

## المقادير

- 600غ دقيق رطب (سيم)
- 400غ فرينة (سيم)
- 1 ملعقة أكل خميرة الخبز
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ

## كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الفرينة و الدقيق و الملح، شكلي حفرة في الوسط ثم أسكبي الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ و السكر.

2- أضيفي الماء الدافئ شيئا فشيئا و أعجني العجينة حتى تصبح متجانسة و خفيفة.

3- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركيها تخمر مدة ساعتين في مكان دافئ.

4- اعجني العجينة مرة ثانية و كوّني كريات و ابسطيها بحيث يكون سمكها 2 سم و قطرها 18 إلى 20 سم.

5- غطي الخبز بمنشفة نظيفة و اتركيه يخمر مدة ساعة.

6- إدهني الواجهتين بقليل من الحليب و اطهيه في الطابونة.

ملاحظة : يمكن لهذا النوع من الخبز أن يطهى في الفرن.

Asmahane




# Khobz EDar à la semoule

## INGREDIENTS

- 3 bols de semoule (SIM)
- 1 bol de farine (SIM)
- 1/2 bol de beurre ou de smen fondu
- 3 œufs
- 30 g de levure de boulanger
- 1 C. à café de grains d'anis
- Sel
- 1 jaune d'œuf

## PREPARATION

1- Mettre la semoule et la farine dans une terrine. Ajouter les grains d'anis, le beurre fondu, le sel, les oeufs et la levure diluée dans de l'eau tiède. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple.

2- Partager la pâte en 2 boules, puis les abaisser à une épaisseur de 2 cm.

3- Disposer la pâte sur un plat beurré. Dorer la surface avec du jaune d'œuf et laisser lever.

4- Enfourner à four chaud jusqu' à cuisson complète.

# خبز الدّار بالسميد

## المقادير

- 3 إناء دقيق ( سيم )
- 1 إناء فرينة ( سيم )
- 1/2 إناء زبدة أو سمن ذائب
- 3 بيض
- 30غ خميرة خبز
- 1 ملعقة صغيرة حبة حلاوة
- ملح
- 1 صفار بيضة

## كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الدقيق و الفرينة، أضيفي حبة حلاوة، الزبدة الذائبة، الملح و البيض و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ثم أعجني الكل جيدا حتى تتحصلي على عجينة متجانسة و طرية.

2- قسمي العجينة إلى قسمين ثم أبسطيها بسمك 2 سم.

3- ضعي الخبز في صينية مدهونة بالزبدة و إطلي سطحه بصفار البيض ثم اتركيه يخمر.

4- ادخليها في فرن ساخن حتى يطهى.

# Khobz Edar à la farine

### INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 1 C. à soupe 1/2 de levure de boulanger
- 1/2 C. à café de sel
- 1 verre à thé d'huile
- 1 pincée d'améliorant
- Un peu de Sanoudj
- 2 œufs moins un jaune d'œuf pour la dorure
- 1 C. à café de sucre cristallisé
- 1 grand verre de mélange ( Lait + Eau tiède )

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mélanger la farine, la levure diluée dans de l'eau tiède, le sel,le Sanoudj, l'améliorant, le sucre, l'huile et les œufs.

2- Pétrir le tout avec le mélange lait + eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte molle.

3- Former une boule et laisser reposer pendant 10 mn.

4- Beurrer un plat, puis aplatir la boule à 2 cm d'épaisseur.

5- A l'aide d'un couteau, tracer ensuite des losanges, badigeonner avec le jaune d'œuf et parsemer de Sanoudj.

6- Laisser lever et enfourner à four chaud jusqu'à obtention d'une couleur marron.

# خبز الدار بالفرينة

### المقادير

- 500غ فرينة ( سيم )
- 1 ملعقة أكل و نصف خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كأس صغير زيت
- 1 قرصة محسن الخبز
- قليلا من السانوج
- 2 بيض ناقص صفار للتزيين
- 1 ملعقة صغيرة سكر مسحوق
- 1 كأس كبير (حليب + ماء دافئ)

### كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الفرينة ، الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ، الملح ، السانوج ، محسن الخبز و السكر ، الزيت و البيض.

2- إعجني الكل مع إضافة الحليب و الماء الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية.

3- كوني كرية و اتركيها ترتاح مدة 10 دقائق.

4- إدهني مول بالزبدة و ابسطي الكرية بسمك 2 سم.

5- بواسطة سكين ، شكلي معينات على سطح الخبزة ثم ادهنيها بصفار البيض و ذرذري عليها السانوج.

6- اتركي الخبزة تخمر ثم ضعيها داخل فرن ساخن حتى تكسب اللون البني.






# Khobz el Matlou

## INGREDIENTS

- 1 kg de semouline (SIM)
- 30 g de levure de boulanger
- Sel
- 4 C. à soupe d'huile
- Eau tiède

## PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la semoule, la levure diluée dans de l'eau tiède et le sel, puis pétrir en ajoutant de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte très molle.

2- Ajouter l'huile, puis pétrir encore.

3- Partager la pâte obtenue en 3 boules égales.

4- Placer chacune de ces boules dans un linge propre saupoudré de semoule et l'aplatir délicatement avec la paume de la main sur une épaisseur de 2 cm environ.

5- Couvrir avec un autre linge propre et laisser lever.

6- Faites ensuite cuire dans un Tajine des deux côtés.

# خبز المطلوع

## المقادير

- 1 كلغ دقيق ( سيم )
- 30غ خميرة الخبز
- ملح
- 4 ملعقة أكل زيت
- ماء دافئ

## كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الدقيق و الملح، ضفي الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ثم اعجني بإضافة الماء حتى تتحصلي على عجينة طرية.

2- أضيفي الزيت ثم أعجني العجينة جيدا.

3- قسمي العجينة إلى 3 كريات متساوية.

4- ضعي كل كرية على قطعة قماش نظيفة مرشوشة بالدقيق و ابسطيها قليلا بواسطة كفة اليد بسمك 2 سم.

5- غطي الخبزات بقماش نظيف و اتركيها تخمر.

6- ضعي الخبز في الطاجين حتى يطهى من الواجهتين.



# *Pain de Campagne*

**INGREDIENTS**

- 250 g de semouline (SIM)
- 100 g de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de levure de boulanger
- 1 C. à café de sel
- Eau tiède

**PREPARATION**

1- Dans une terrine, mettre la semouline, la farine, la levure diluée dans de l'eau tiède et le sel.

2- Bien pétrir en ajoutant de l'eau afin d'obtenir une pâte légère et très molle.

3- Former ensuite des petites boules, saupoudrer de semoule puis les aplatir sur un chiffon propre.

4- Couvrir avec un chiffon propre, laisser lever puis faire cuire sur un Tajine chaud jusqu'à obtention d'une couleur marron sur les deux faces.

# الخبز الريفي

**المقادير**

- 250غ دقيق رطب ( سيم )
- 100غ فرينة ( سيم )
- 1 ملعقة أكل خميرة الخبز
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ

**كيفية التحضير**

1- في جفنة ( وعاء ) ضعي الدقيق ، الفرينة، الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ و الملح.

2- أعجني الكل جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة خفيفة و طرية.

3- شكلي كريات صغيرة و ذرذري عليها الدقيق ثم ابسطيها قليلا على قطعة قماش نظيفة.

4- غطي الخبزات بقطعة قماش آخرى و اتركيها تخمر ثم اطهيها فوق طاجين ساخن إلى أن تكسب اللون البني من الواجهتين.

# Khobz Eftir

### INGREDIENTS

- 500 g de semouline (SIM)
- 100 g de farine (SIM)
- 1/2 C. à soupe de sel fin
- 1/2 C. à café de levure de boulanger
- 1 verre ( huile végétale + huile d'olive)
- 1/2 litre (eau + lait)

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mélanger la semouline, la farine, le sel, la levure diluée dans de l'eau tiède et le mélange huile végétale + huile d'olive.

2- Pétrir ensuite avec le mélange eau + lait, pour obtenir un une pâte ferme.

3- Diviser la pâte en 3 boules égales et laisser reposer pendant 10 mn.

4- Faire chauffer un Tajine en fonte ou en terre.

5- Abaisser chaque boule sur une épaisseur de 1 à 1,5 cm, en leur donnant la forme d'une galette ronde.

6- Disposer chaque galette sur un Tajine, percer des trous avec une fourchette, puis faire rougir des 2 côtés.

# خبز فطير

### المقادير

- 500غ دقيق ( سيم )
- 100غ فرينة ( سيم )
- 1/2 ملعقة أكل ملح رقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة الخبز
- 1 كاس (زيت نباتي + زيت الزيتون)
- 1/2 لتر (ماء + حليب)

### كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الدقيق الفرينة، الملح و (الزيت النباتي + زيت الزيتون) و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ.

2- إعجني الكل مع إضافة الماء و الحليب لتتحصلي على عجينة متماسكة.

3- قسمي العجينة إلى 3 كريات متساوية و اتركيها ترتاح مدة 10 دقائق.

4- سخني الطاجين من الحديد أو من الفخار.

5- أبسطي كل كرية الأولى بسمك 1 إلى 1.5 سم بحيث تعطيها شكل دائري .

6- ضعي كل خبزة فوق الطاجين و اثقبي سطحها بالشوكة ثم حمّريها من الواجهتين.






# Bitta (raghif syrien)

## INGREDIENTS

- 200 g de farine (SIM)
- 1/2 c. à soupe de levure de boulanger
- 1 c. à café de sucre cristallisé
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 litre d'eau tiède

## PREPARATION

1- Dans une terrine mettre la farine et le sel.
2- Diluer la levure dans un peu d'eau tiède et de sucre.
3- Ajouter la levure à la farine et pétrir en ajoutant progressivement l'eau tiède.
4- Continuer à pétrir pendant 30 mn jusqu'à obtenir une pâte souple, laisser reposer pendant 25 mn.
5- Former des petites boules d'une grosseur d'un œuf et laisser à part.
6- Sur un plan de travail enfariné, étaler la petite boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie de façon d'obtenir un rond d'une épaisseur de 4 mm.
7- Préchauffer le four à 180°.
8- Mettre le pain sur une tôle enfarinée et faire cuire le bas pendant 15 mn.
Dès que le pain gonfle,allumer les feux supérieurs du four, jusqu'à obtention d'une couleur marron clair sur les deux cotés.

Remarque :
1- Dès la sortie du four, le pain se dégonfle automatiquement.
2- On peut réserver le pain dans des sachets en plastique bien fermés, diposés dans un endroit frais (réfrigérateur), pour augmenter sa durée de conservation et qu'il ne durcisse pas, et il est préférable de le réchauffer avant de le consommer.

# الرغيف السوري ( بيتة )

## المقادير

- 200غ فرينة (سيم )
- 1/2 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1 ملعقة صغيرة سكر مسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 لتر ماء دافئ

## كيفية التحضير

1- في إناء (جفنة ) ضعي الفرينة و الملح.
2- ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ و السكر.
3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة و بلّلي تدريجيا بالماء الفاتر مع العجن في كل مرة.
4- إستمري في العجن لمدة 30 دقيقة إلى أن تتحصلي على عجينة طرية جدا،اتركيها ترتاح لمدة 25 دقيقة.
5- كوني كريات حجمها حجم البيضة و اتركيها على حدى.
6- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة أبسطي كرية العجينة بواسطة الحلال لتتحصلي على دائرة سمكها 4 ملم.
7- حضري الفرن بدرجة 180 درجة.
8- ضعي الخبزة على صينية الفرن مرشوشة بالفرينة و ادخليها تطهى من الجهة السفلية لمدة 15 دقيقة و فور إنتفاخها أشعلي الفرن من الجهة العلوية إلى أن تكسب اللون البني الفاتح من الجانبين ثم أخرجيها.

ملاحظة :
1- فور خروج الخبزة من الفرن تنفش مباشرة.
2- يمكن الإحتفاظ بالخبز مباشرة في أكياس بلاستيكية مغلوقة و موضوعة في مكان بارد (الثلاجة) حتى تطول مدة صلاحيته و حتى لا يجف ، و من الأفضل تسخينه قبل تناوله.




# Khobz Mlaoui

### INGREDIENTS

- 500 g de semoule fine (SIM)
- 1 C. à café de sel
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1 verre d'eau

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la semoule, le sel et l'eau. Pétrir pendant 15 mn, jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple.

2- Partager cette pâte en 4 boules. Les travailler l'une après l'autre de la manière suivante : étaler chaque boule avec la paume de votre main à une épaisseur de 1 mm, puis badigeonner la surface avec de l'huile d'olive.

3- Plier ensuite les 4 côtés vers l' intérieur et former de nouveau une boule.

4- Aplatir la boule une deuxième fois, afin d'obtenir une galette de 15 cm de diamètre.

5- Chauffer un peu d'huile dans un Tajine, et faire rougir le pain des 2 côtés.

Remarque : Le Khobz Mlaoui se consomme chaud.

# خبز الملوي

### المقادير

- 500غ دقيق رطب (سيم)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 1 كأس ماء

### كيفية التحضير

1- في جفنة ( وعاء ) ، ضعي الدقيق و الملح و الماء، أخلطي الكل جيدا حتى تتحصلي على عجينة متجانسة و خفيفة، إعجنيها مدة 15 دقيقة.

2- قسمي العجينة إلى 4 كريات و أعجني كل كرية على حدى بالطريقة التالية :

أبسطي كل كرية بكفة اليد حتى يصير سمكها 1 ملم، ثم إدهني سطحها بزيت الزيتون.

3- إطوي الأطراف الأربعة نحو الداخل لتتحصلي على شكل كرية.

4- أبسطي الكرية مرة ثانية لتتحصلي على خبزة قطرها 15 سم.

5- ضعي قليلا من الزيت في الطاجين و حمّري الخبزة من الواجهتين.

ملاحظة : خبز الملوي يستهلك ساخنا.

# *Bradj*

### INGREDIENTS

- 1 kg de semoule moyenne (SIM) (3 bols)
- 1 bol de smen fondu
- 1/2 C. à soupe de sel
- 3 C. à soupe d'huile
- Eau
- 1 kg de pâte de dattes (Ghers)

### PREPARATION

1- Dans un récipient, mettre la pâte de dattes (Ghers) avec 3 C. à soupe d'huile et laisser à part.

2- Dans une terrine, mettre la semoule, le smen et le sel. Ajouter de l'eau puis mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte ferme.

3- Partager la pâte en 2 parts égales. Etaler la pâte de datte sur la première part, puis recouvrir avec la deuxième part.

4- Abaisser le tout au rouleau à une épaisseur de 2cm.

5- Découper ensuite des losanges ou des carrés, puis les faire cuire dans un Tajine en fonte ou en terre, et faire rougir les 2 côtés.

# البراج

### المقادير

- 1 كلغ دقيق متوسط ( سيم ) (3 كيلات)
- 1 كيلة سمن ذائب
- 1/2 ملعقة أكل ملح
- 3 ملاعق أكل زيت
- ماء
- 1 كلغ عجينة التمر (غرس)

### كيفية التحضير

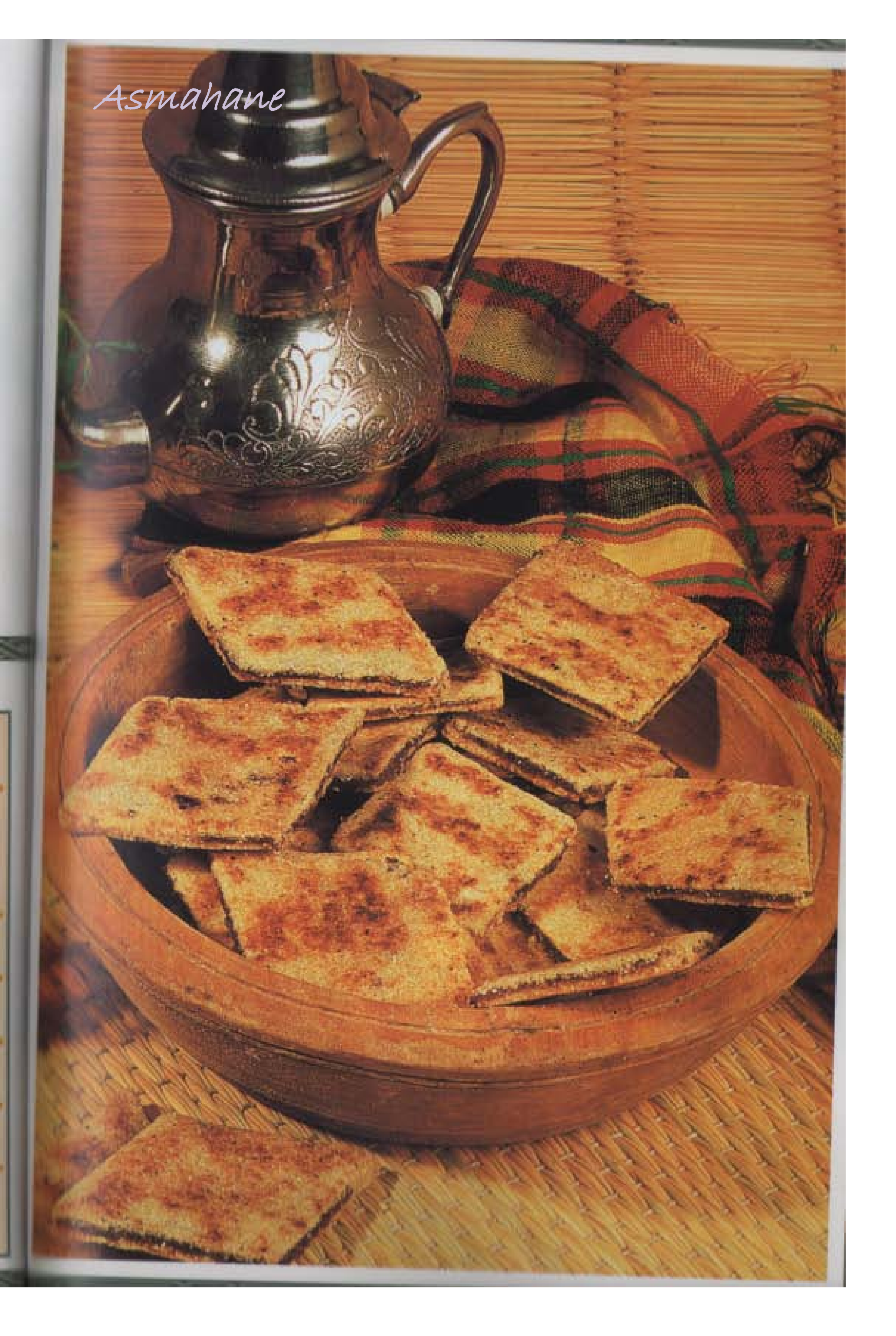
1- في وعاء ضعي عجينة التمرمع 3 ملاعق أكل من الزيت، إعجنيها و اتركيها على حدى.

2- في جفنة ضعي الدقيق ، السمن و الملح ، ضفي الماء ثم اخلطي الكل مع بعض، إلى أن تتحصلي على عجينة متماسكة.

3- قسمي العجينة إلى قسمين متساويين . أبسطي الغرس فوق العجينة الأولى ثم غطيه بالعجينة الثانية.

4- ابسطي الكل بالحلال بسمك 2 سم.

5- قطعي مقروطات أو مربعات ثم حمريهم من الواجهتين في طاجين من حديد أو من فخار.



# M'takba

**INGREDIENTS**

- 500 g de grosse semoule (SIM)
- 1 verre d'huile
- 1/2 C. à café de sel
- Eau

**PREPARATION**

1- Dans une terrine, mettre la semoule, le sel et l'huile. Frotter le mélange entre les mains, puis prélever une poignée de ce mélange (1 verre) et le laisser à part.

2- Pétrir le reste avec de l'eau pour former une galette ronde d'une épaisseur de 4 cm et saupoudrer les 2 faces avec la poignée de la semoule prélevée.

3- Couper ensuite la galette en carrés ou en losanges à l'aide d'un couteau, puis faire rougir les 2 faces sur un Tajine très chaud, pendant 15 à 20 mn.

# المثقبة

**المقادير**

- 500غ دقيق خشن ( سيم )
- 1 كأس زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- ماء

**كيفية التحضير**

1- في جفنة ضعي الدقيق، الملح و الزيت، حكي جيدا بين يديك ثم إنزعي مقدار حفنة (كأس) من هذا الخليط و اتركيه على حدى.

2- إعجني الباقي بالماء ثم كوّني خبزة دائرية سمكها 4 سم و ذرذري على الواجهتين الخليط الذي تركتيه من قبل.

3- قطعي الخبزة إلى مربعات أو مقروطات بواسطة سكين ثم حمّريهم من الواجهتين في طاجين ساخن لمدة 15 إلى 20 دقيقة.






# M'chawcha

### INGREDIENTS

- 8 C. à soupe de farine (SIM)
- 8 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1/2 C. à café de sel
- 1 verre d'huile pour la friture
- Miel

### PREPARATION

1- Dans un récipient, mélanger les œufs et la farine. Ajouter la levure chimique et le sel et continuer à battre toujours dans le même sens.

2- Dans une marmite à fond épais, bien faire chauffer l'huile, puis verser la préparation dedans.

3- Réduire le feu au minimum puis couvrir la marmite. Laisser cuire pendant 15 mn, puis retourner la M'chawcha et laisser rougir la deuxième face.

4- Présenter la M'chawcha dans une assiette, accompagnée avec du miel.

# المشوشة

### المقادير

- 8 ملعقة أكل فرينة (سيم)
- 8 بيضات
- 1 كيس خميرة كميائية
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 كأس زيت للقلي
- عسل

### كيفية التحضير

1- في وعاء أخلطي البيض و الفرينة ثم أضيفي الخميرة الكيميائية و الملح و استمري في الخلط مع مراعاة نفس الإتجاه.

2- في طنجرة قاعها سميك ، سخني الزيت جيدا ثم افرغي الخليط عليها.

3- أنقصي للنار ثم غطي الطنجرة. أتركيها تطهى لمدة 15 دقيقة ثم أقلبي المشوشة و اتركيها تتحمّرمن الواجهة الثانية.

4- ضعي المشوشة في صحن و قدميها بالعسل.




# Pain Brioché

### INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 2 œufs
- 50 g de sucre cristallisé
- 1 C. à soupe 1/2 de levure de boulanger
- 1/2 C. à café d' améliorant
- 4 C. à soupe d'huile
- Eau tiède
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 C. à café de Sel

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, l'améliorant, la levure diluée dans de l'eau tiède, l'huile et les œufs. Bien mélanger le tout, puis ajouter progressivement de l'eau pour obtenir une pâte molle.

2- Laisser lever puis pétrir une deuxième fois et partager la pâte obtenue en 2 boules auxquelles vous donnerez la forme de votre choix.

3- Badigeonnez ensuite la surface des pains briochés avec du jaune d'œuf. Laisser lever puis enfourner à four chaud jusqu'à obtention d'une couleur marron.

# خبز البريوش

### المقادير

- 500غ فرينة ( سيم )
- 2 بيض
- 50غ سكر مسحوق
- 1 ملعقة و نصف خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن الخبز
- 4 ملعقة أكل من الزيت
- ماء دافئ
- 1 صفار بيضة للتزيين
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح

### كيفية التحضير

1- في جفنة ضعي الفرينة ، السكر ، محسن الخبز و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ، الزيت و البيض أخلطي الكل جيدا ، ثم أضيفي الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة طرية.

2- أتركي العجينة تخمر ثم أعيدي عجنها للمرة الثانية ثم قسميها إلى كريتين و اعطي لهما شكلا حسب إختيارك.

3- إدهني البريوش بصفار البيض و اتركيه يخمر ثم ادخليه داخل فرن ساخن إلى أن يكسب اللون البني.



# La Mona

## INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 1 grand verre de poudre de lait
- 2 œufs
- 2 C. à soupe de levure de boulanger
- 6 C. à soupe de sucre cristallisé
- 1/2 C. à café de Sel
- 1 Zeste râpé d'un citron et d'une orange
- 4 C. à soupe d'huile
- Eau tiède
- 1/2 C. à café d'améliorant

**Pour la décoration:**

- Gelée
- 50 g d'amandes effilées grillées
- 1 jaune d'oeuf

## PREPARATION

1- Dans une terrine, mélanger la farine, la poudre de lait, les oeufs, le sucre, les 2 zestes, l'améliorant, la levure diluée dans de l'eau tiède, l'huile et le sel. Bien mélanger le tout.

2- Pétrir avec de l'eau tiède de manière à obtenir une pâte molle et laisser lever pendant 20 à 25 mn.

3- Pétrir une deuxième fois, former un cercle ou une grande brioche et badigeonner la surface avec du jaune d'œuf.

4- Laisser lever puis enfourner à four 200° pendant 20 à 30 mn.

5- Après cuisson, étaler la surface de la mona avec de la gelée, puis parsemer d'amandes effilées grillées.

# لامونة

## المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 1 كأس كبير غبرة الحليب
- 2 بيض
- 2 ملعقة أكل خميرة الخبز
- 6 ملعقة أكل سكر مسحوق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- قشور ليمونة و برتقالة
- 4 ملعقة أكل زيت
- ماء دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن الخبز

**للتزيين:**

- الجيلاتين
- 50غ لوز منسل محمص
- 1 صفار بيضة

## كيفية التحضير

1- في جفنة ( وعاء ) ضعي الفرينة و غبرة الحليب، البيض، السكر، قشور حبة ليمون و برتقالة، محسن الخبز و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ و الزيت والملح، أخلطي الكل مع بعض جيدا .

2- أعجني الكل بالماء الدافئ حتى تصبح العجينة طرية و اتركيها تخمر لمدة 20 إلى 25 دقيقة.

3- إعجنيها مرّة ثانية ثم شكلي سوار أو بريوشة كبيرة و ادهني سطحها بصفار البيض.

4- اتركيها تخمر ثم ادخليها داخل الفرن درجة حرارته 200° مدة 20 دقيقة إلى 30 دقيقة.

5- بعد الطهي ، إدهني سطح لامونة بالجيلاتين ثم ذرذري عليها اللوز المنسل المحمص.




# Pain à Cake

### INGREDIENTS

- 200 g de farine (SIM)
- 1 C. à soupe de levure de boulanger
- 1/2 C. à café de sel
- Grains de sésame (Djeldjelènes)
- 1 pincée d'améliorant
- Eau tiède

### PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, la levure diluée avec de l'eau tiède, l'améliorant et le sel. Mélanger le tout, puis pétrir en ajoutant progressivement de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte molle.

2- Laisser lever, puis pétrir une deuxième fois et diviser la pâte en 3 boules égales.

3- Beurrer un moule à cake, puis disposer dedans les 3 boules côte à côte. A l'aide d'un pinceau, badigeonner un peu d'eau, puis parsemer de Djeldjelènes et laisser lever.

4- Enfourner à four 200° jusqu'à obtenir une couleur dorée.

# خبز الكيك

### المقادير

- 200غ فرينة ( سيم )
- 1 ملعقة أكل خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- جلجلان
- 1 قرصة محسن الخبز
- ماء دافئ

### كيفية التحضير

1- في جفنة (وعاء) ضعي الفرينة ، الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ، محسن الخبز و الملح أخلطي الكل ثم إعجني بإضافة الماء الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية.

2- أتركيها تخمر ثم أعجنيها مرّة ثانية ثم اقسميها إلى 3 كريات متساوية.

3- إدهني مول الكيك بالزبدة ثم ضعي بداخله الكريات الواحدة أمام الأخرى و بواسطة ريشة نقية ، ادهني سطح الخبز بالماء ثم ذرذري عليه الجلجلان و اتركيه يخمر.

4- ادخلي الخبز داخل الفرن درجة حرارته 200° حتى يكسب اللون الذهبي.




# Khobizettes

## INGREDIENTS

- 300 g de farine (SIM)
- 70 g de beurre ramolli
- 1/2 litre de lait tiède
- 1/2 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de levure de boulanger
- 1/4 c. à café d'améliorant
- 1 c à soupe de sucre cristallisé

## PREPARATION

1- Dans une terrine, mettre la farine, le sel et l'améliorant.
2- Diluer la levure dans un peu de lait tiède sucré.
3- Ajouter la levure à la farine et bien pétrir en ajoutant de l'eau tiède jusqu'à ce que la pâte soit homogène et souple.
4- Etaler la pâte avec la paume de la main et badigeonner la surface avec du beurre. Former ensuite une boule et laisser lever pendant 30 mn.
5- Former des petites boules, et à l'aide d'un emporte pièce rond (ou un bouchon), appuyer au milieu de chaque boule, puis inciser les contours avec un couteau et saupoudrer un peu de farine.
6- Mettre les petits pains sur un plat beurré et laisser lever pendant 15 mn.
7- Faire cuire dans un four 180° jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبيزات

## المقادير

- 300 غ فرينة (سيم)
- 70 غ زبدة طرية
- 1/2 لتر حليب دافئ
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة خميرة خبز
- 1/4 ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1 ملعقة كبيرة سكر مسحوق

## كيفية التحضير

1- في إناء (جفنة) ضعي الفرينة و الملح و محسن الخبز.
2- ذوبي الخميرة في قليل من الحليب الدافئ و السكر.
3- أضيفي الخميرة المذابة إلى الفرينة و اعجني جيدا بالحليب الدافئ إلى أن تتحصلي على عجينة متجانسة و خفيفة.
4- أبسطي العجينة بكف اليد ثم اطلي عليها الزبدة بعد ذلك شكلي كرة و اتركيها تخمر لمدة 30 دقيقة.
5- شكلي كريات صغيرة ثم بواسطة مول أسطواني الشكل أو غلاق قارورة، اضغطي على وسط كل كرية و بواسطة سكين خططي حولها ثم ذرذري فوقها قليل من الفرينة.
6- ضعي الخبزات على صينية مدهونة بالزبدة و اتركيها ترتاح مدة 15 دقيقة.
7- ادخليها في فرن درجة حرارته 180° حتى يصبح لونها ذهبيا.



# Pain à Sandwich

**INGREDIENTS**

- 500 g de farine (SIM)
- 2 C. à soupe de levure de boulanger
- 1 pincée d'améliorant
- 1 C à café de sel
- Eau tiède

**Garniture :**

- Grains de sésame

**PREPARATION**

1- Dans une terrine, mélanger la farine, la levure diluée dans de l'eau tiède, le sel et l'améliorant.

2- Bien pétrir en ajoutant de l'eau afin d'obtenir une pâte légère.

3- Former ensuite des boudins de 15 cm de longueur.

4- Badigeonner la surface avec de l'eau et parsemer de grains de sésame.

5- Laisser les boudins lever, puis enfourner à four chaud, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبز الساندويش

**المقادير**

- 500غ فرينة ( سيم )
- 2 ملعقة أكل خميرة الخبز
- قرصة محسن الخبز
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ

**للتزيين:**

- جلجلان

**كيفية التحضير**

1- في وعاء ضعي الفرينة و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ الملح و محسن الخبز.

2- اعجني جيدا بإضافة الماء حتى تتحصلي على عجينة خفيفة.

3- كوّني حرابيش طولها 15 سم.

4- إدهني كل الحرابيش بقليل من الماء و ذرذري عليه الجلجلان.

5- أتركي الحرابيش تخمر ثم أدخليها داخل فرن ساخن حتى تكسب اللونَ الذهبي.




# Petit Pain traditionnel au sésame

**INGREDIENTS**

- 500 g de semouline (SIM)
- 1 C. à soupe 1/2 de levure de boulanger
- 4 C. à soupe d'huile
- 1/2 C. à café de sel
- 1 pincée d'améliorant
- Eau tiède

**Garniture :**

- Grains de sésame
- 1 œuf

**PREPARATION**

1- Dans une terrine, mélanger la semouline, la levure diluée dans de l'eau tiède, le sel, l'améliorant et l'huile.

2- Bien pétrir en ajoutant de l'eau afin d'obtenir une pâte légère et molle.

3- Former ensuite des petites boules un peu plus grosses qu'un œuf.

4- Battre l'œuf et badigeonner avec la surface de chaque boule, en parsemant de grains de sésame.

5- Laisser lever puis enfourner à four chaud, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

# خبيزات تقليدية بالجلجلان

**المقادير**

- 500غ دقيق رطب ( سيم )
- 1 ملعقة أكل و نصف خميرة الخبز
- 4 ملعقة أكل زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- قرصة محسن الخبز
- 1 بيض
- ماء دافئ
- جلجلان

**كيفية التحضير**

1- في جفنة (وعاء) ضعي الدقيق ، الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ، الملح ، محسن الخبز و الزيت.

2- إعجني جيدا بإضافة الماء تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة خفيفة و طرية.

3- شكلي كريات صغيرة حجمها حجم حبة بيض.

4- أخفقي البيضة ثم إدهني بها الكريات ثم ذرذري عليها الجلجلان.

5- اتركي الكريات تخمر ثم ادخليها في فرن ساخن إلى أن تكسب اللون الذهبي.




# Pain à Hamburger

### INGREDIENTS

- 500 g de farine (SIM)
- 10 g de sel
- 50 g de sucre cristallisé
- 1 verre à thé d'huile
- 20 g de levure de boulanger
- 1/2 C. à café d' améliorant
- 1/4 de litre d'eau tiède
- 2 C. à café de lait en poudre
- 2 jaunes d'oeufs

**Garniture :**

- Grains de sésame

### PREPARATION

1- Dans un récipient, mélanger la farine, le sel, le sucre, l'améliorant et la poudre de lait. Ajouter l'huile et la levure diluée dans un peu d'eau tiède. Bien pétrir le tout jusqu' à obtenir une pâte homogène et souple.

2- Recouvrir avec une serviette et laisser lever. Pétrir ensuite une deuxième fois.

3- Sur une tôle beurrée, disposer des moules "Spécial Hamburger", puis mettre une boule de la grosseur d'un gros œuf au milieu de chacun de ces moules.

4- A l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque boule avec du jaune d'oeuf, parsemer de grains de sésame, puis laisser lever.

5- Chauffer le four à 180 ° pendant 10 mn, puis enfourner le pain et laisser cuire pendant 20 à 25 mn, jusqu'à obtention d'une couleur marron clair.

# خبيزات الهمبرڤر

### المقادير

- 500غ فرينة (سيم)
- 10غ ملح
- 50غ سكر مسحوق
- 1 كأس صغير زيت
- 20غ خميرة الخبز
- 1/2 ملعقة صغيرة محسن الخبز
- 1/4 لتر من الماء الدافئ
- 2 ملعقة صغيرة غبرة الحليب
- 2 صفار البيض

**للتزيين :**

- جلجلان

### كيفية التحضير

1- في جفنة ضعي الفرينة و الملح ، السكر، محسن الخبز و غبرة الحليب. أضيفي الزيت و الخميرة المذابة في قليل من الماء الدافئ ، إعجني الكل جيدا حتى تتحصلي على عجينة متجانسة و خفيفة.

2- غطي العجينة بمنشفة نظيفة و اتركيها تخمر ثم أعجنيها مرة ثانية.

3- على صينية مدهونة بالزبدة ضعي قوالب خاصة بخبز الهمبرڤر و في وسط كل قالب ضعي كرية من العجينة حجمها حجم حبة بيض.

4- إدهني كل كرية بصفار البيض و ذرذري عليها الجلجلان ثم اتركيها تخمر.

5- سخني فرن درجة حرارته 180° لمدة 10 دقائق ثم ادخلي الخبزات لتطهي مدة 20 إلى 25 دقيقة، إلى أن تكسب اللون البني الفاتح.



# Pain soufflé

## INGREDIENTS

**Pour la pâte :**
- 250 g de farine (SIM)
- 1 verre d'eau tiède
- 1/2 C. à café de sel
- 1 C. à soupe de levure de boulanger
- 1/4 C. à café d'améliorant
- 1 C. à soupe d'huile d'olive

**Pour la farce :**
- 1 blanc de poulet
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 300 g de champignons
- 1/2 C. à café de sel
- 150 g de fromage râpé
- 100 g de fromage fondu

**Pour la sauce tomate :**
- 2 belles tomates bien rouges
- 3 gousses d'ail
- 1/4 C. à café de sel
- 1/4 C. à café de poivre rouge
- 1/4 C. à café de poivre noir
- 2 branches de thym
- 1 C. à café de tomate concentrée
- 2 verres d'eau

## PREPARATION

1- 1. Faire cuire le blanc de poulet dans une marmite avec 1/2 litre d'eau salée et poivrée.
2- Après cuisson, l'égoutter et l'émietter.
3- Préparation de la sauce tomate : dans une casserole, mettre l'eau, les tomates bien lavées et coupées, l'ail, le thym, la tomate concentrée, le sel, le poivre rouge et noir et laisser cuire pendant 30 mn.
4- Hors du feu, retirer le thym de la sauce. Mixer le tout à l'aide d'un mixer et laisser à part.
5- Préparation de la pâte :
a. Délayer la levure dans un peu d'eau tiède.
b. Dans une terrine, mettre la farine, l'améliorant, la levure délayée, l'huile d'olive et le sel. Pétrir avec de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte molle.
c. Former une boule et laisser lever à température tiède ; lorsque la pâte double de volume (1 heure environ) retravailler à la main et laisser lever pendant 15 à 20 mn.
6- Sur un plan de travail enfariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour former un rond d'une épaisseur de 3 mm.
7- Garnir la moitié du rond avec de la farce : en commençant avec une cuillerée à soupe de sauce tomate, le poulet émietté, puis les champignons, les olives dessalées dans de l'eau chaude et le fromage fondu. A la fin, saupoudrer de fromage râpé.
8- Retourner la moitié du rond, sur la farce, en donnant la forme d'un demi cercle.
9- Mettre le demi- cercle sur un plat enfariné allant au four chaud.
10- Une fois cuit, retirer le pain soufflé, et à l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface du soufflé avec de l'huile d'olive.
Servir chaud.

# خبز محشي

## المقادير

**للعجينة:**
- 250غ فرينة ( سيم)
- 1كاس ماء دافئ
- 1/2ملعقة صغيرة من الملح
- 1ملعقة أكل خميرة خبز
- 1/4ملعقة صغيرة محسن خبز
- 1ملعقة أكل زيت الزيتون

**للحشو:**
- 1صدر دجاجة
- 50غ زيتون أخضر بدون عظام
- 300غ فقاع
- 1/2ملعقة صغيرة ملح
- 150غ جبن مبشور
- 100غ جبن طري

**صلصة الطماطم:**
- 2حبات طماطم حمراء
- 3فصوص ثوم
- 1/4ملعقة صغيرة ملح
- 1/4ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 1/4ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 2عرقين زعيترة
- 1ملعقة صغيرة طماطم مصبّرة
- 2كاس ماء

## كيفية التحضير

1- في طنجرة ، قومي بطهي الدجاج مع 1/2 ل من الماء ، ضفي الملح و الفلفل الأسود.
2- بعد الطهي ، قطري الدجاج و فتتيه.
3- تحضير صلصة الطماطم : في قدر ضعي الماء ، الطماطم المغسولة و المقطعة الثوم ، الزعيترة ، الطماطم المصبرة و الملح والفلفل الأحمر و الأسود، أتركي الكل يطهى لمدة 30 دقيقة.
4- بعيدا عن النار ، إنزعي الزعيترة من الصلصة ،إرحي الكل و اتركيه على حدى.
5- تحضير العجينة:
أ - ذوبي الخميرة في قليل من الماء الدافئ.
ب - في جفنة ضعي الفرينة ، المحسن ، الخميرة المذابة ، زيت الزيتون و الملح اعجني الكل بالماء الدافئ حتى تتحصلي على عجينة طرية.
ج - شكلي من العجينة كرية و اتركيها تخمر في مكان دافئ ، عندما يتضاعف حجمها ( حوالي ساعة ) أعيدي عجنها للمرة الثانية و اتركيها تخمر لمدة 15 إلى 20 دقيقة.
6- على طاولة عمل مرشوشة بالفرينة ، إبسطي العجينة بالحلال لتتحصلي على شكل دائرة سمكها 3 ملم.
7- أفرغي الحشو على نصف الدائرة ، بدءا بملعقة أكل من صلصة الطماطم الدجاج المفتت ثم الفقاع ، الزيتون ( المغلى مسبقا في الماء الساخن لتنزع ملوحته ) و الجبن الطري ، في الأخير ذرذري على السطح الجبن المبشور.
8- أقلبي نصف الدائرة على الحشو ، لتتحصلي على نصف قرص.
9- ضعي نصف القرص في صينية مرشوشة بالفرينة في فرن ساخن.
10- بعد الطهي ، إنزعي الخبز المحشي من الفرن ، و بواسطة ريشة نقية إطلي سطح الخبز بزيت الزيتون.
يقدم ساخنا.